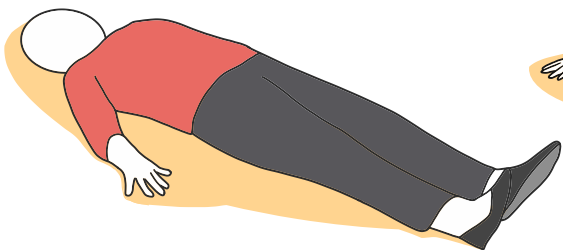


APRENEU A AIXECAR-VOS DESPRÉS D'UNA CAIGUDA

Quedar en terra durant molt de temps després d'haver caigut pot provocar-vos greus complicacions. Si estau tot sol / tota sola, telefonau al 061 o al 112 o empra el dispositiu de telealarma, si en teniu.



1 Esperau un moment per veure com us sentiu. Tranquilitzau-vos i concentrau-vos.



2 Si estau panxa per amunt, heu de posar-vos de costat: girau el cap cap a on hagueu de tornar.



3 Acostau el braç i el genoll com en el dibuix i recolzau-vos en els braços.



4 Posau-vos de quatre grapes i desplaçau-vos així fins a un seient que estigui a prop i sigui estable.



5 Posau totes dues mans damunt el seient.



6 Alçau la cama més forta, aquella en què hi confieu més.



7 Començau a aixecar-vos recolzant el pes en aquesta cama i sense deixar de recolzar els braços.



8 Quan hagueu aconseguit posar-vos dret/dreta us convé seure, girant el cos.



9 Descansau si us heu cansat molt, però pensau i intentau aclarir per què heu caigut.